Activité rythmée sur formes géométriques

Le cerveau aime la fluidité, le rythme.

Cette activité, trouvée ludique par 90% des enfants que j'ai pu suivre, fait partie des plus efficaces pour développer l'attention.

On fixe un code qu'il ne faudra plus modifier avant d'avoir atteint un bon niveau de fluidité. Par exemple :

- rond : main gauche
- carré : main droite
- triangle : deux mains

Il existe trois niveaux de difficulté :

- Le niveau débutant comporte que deux symboles : des carrés et des ronds.
- Le niveau intermédiaire en a trois avec l'ajout de triangles.
- Le niveau expert en a quatre avec l'ajout de croix qui correspondent à des temps morts.

Découverte de l'activité

Débuter par une feuille ne comportant que deux symboles : des carrés et des ronds.

Laisser l'enfant aller à son rythme, se tromper et se corriger. Intervenir que s'il ne se corrige pas spontanément pour qu'il comprenne que l'à peu près n'est pas une option.

Lui demander de ralentir s'il doit s'autocorriger en permanence ou s'il garde les mains en l'air.

Mise en place et progression

La feuille est placée en présentation "paysage", soit grande longueur à l'horizontale. Les mains sont à plat de part et d'autre de la feuille.

Il faut alors "lire" la feuille en rythme, en tapant successivement la ou les mains correspondant aux symboles, sans faire de pause au retour à la ligne.
Les croix correspondent à des temps morts où aucun geste n'est attendu : une croix = un temps mort, deux croix consécutives = deux temps morts consécutifs.

Le rythme peut-être est fourni par une application gratuite de métronome, réglée sur un son unique par rythme (pas de contre rythme), à une vitesse comprise entre 30 à 60 bpm (battements par minute).

Chaque modification de rythme se fera tous les 5 bpm, soit 30, 35, 40, 45, 50, 55 et 60 bpm. Les modifications en-deçà de 5 bpm sont trop légère pour avoir un quelconque intérêt.

Conseils et guidance

Progression et niveau de difficulté

Pour un enfant rêveur, plus le rythme va être rapide plus l'exercice sera difficile, et inversement pour un enfant hyperactif qui aura beaucoup de mal à descendre sous les 50 bpm. Il faut donc tenir compte de son enfant et adapter la progression au développement de ses capacités.

Pour un enfant qui aurait beaucoup de mal à suivre, il peut être utile de le guider en déplaçant un doigt sur le symbole suivant à chaque fois que la lecture est correcte.

La progression classique est de débuter par une feuille ne comportant que deux symboles puis d'introduire, une fois celle-ci maîtrisée, celle avec des triangles puis celle avec les croix.

Pour quel âge ?

La feuille des carrés et ronds et celle avec ajout de triangles sont adaptées pour les enfants à partir de la moyenne section et pour les plus grands débutant l'activité.

Les feuilles comportant des croix sont accessibles à partir de la grande section. Il peut toutefois arriver qu'un enfant de primaire ne puisse atteindre ce niveau en raison d'autres difficultés sous-jacentes. Ne pas atteindre le niveau avec croix ne modifie en rien l'efficacité de l'exercice.

Lecture des symboles à haute voix versus dans sa tête

Dire oralement les symboles aide aussi beaucoup, car cela permet à l'enfant de s'appesantir sur chacun et donc de freiner l'impulsivité visuelle qui est souvent associée à l'impulsivité motrice, ce qui lui fait sauter plusieurs symboles.

Pour débuter, il peut arriver que l'adulte doive lire oralement les symboles en plus de guider du doigt, mais il faut que très vite ce soit l'enfant lui-même qui lise à haute voix les symboles en même temps qu'il fait intervenir la ou les mains correspondantes. Cela ne doit pas dépasser quelques jours consécutifs, car l'activité doit se faire en silence pour favoriser l'attention auditive (métronome), aussi encourager l'enfant à dire dans sa tête chaque symbole.

De même, un enfant qui spontanément lit les symboles à haute voix doit être encouragé à les lire dans sa tête.

Mains en l'air ou posées sur la table ?

Il arrive souvent que l'enfant garde les mains en l'air entre chaque symbole, modifiant ainsi la position de base qui est main à plat sur la table. Il faut alors lui rappeler que seule la main qui travaille doit se lever et donc qu'il doit conserver les mains sur la table. Ainsi, des enfants qui arrivent à faire l'exercice sans faute avec mains en l'air peuvent bien souvent ne plus y arriver avec les mains sur la table car en gardant les mains en l'air, ils sollicitent leur vigilance bilatérale ce qui est grandement aidant.

Travailler les retours à la ligne

Pour un enfant qui aurait du mal à faire des retours à la ligne fluide, il est vivement conseillé de l'entraîner à cette étape en travaillant, à un rythme volontairement ralenti, le maintien du rythme sur les 3 derniers symboles d'une ligne et les 3 symboles de la ligne suivante afin qu'il apprenne l'anticipation visuelle. On peut aussi lui expliquer qu'il a le temps d'aller voir le symbole de la ligne suivante pendant qu'il exécute le dernier d'une ligne.

Objectif à atteindre

Aucune faute de main ou de pause/temps mort au retour à la ligne.

La lecture doit être fluide et laisser une impression de facilité et non de crispation : les mains doivent rester sur la table, ne levant que la ou les mains correspondant au symbole lu.

De même, il doit être possible de tourner la feuille en présentation "portrait" sans que cela n'impacte la réussite. Il y a alors plus de retour à la ligne.